

Les  
guides  
santé



PROFITER DU SOLEIL  
EN TOUTE SÉRÉNITÉ

 *Mutuelle*  
AIR FRANCE

  
MUTUALITÉ  
FRANÇAISE



- 04 Le **saviez-vous?**  
UVA, UVB, UVC
- 06 L'**index UV**
- 10 Les **UV artificiels**

### FOCUS SUR LE SOLEIL

- 13 Le soleil, un **allié pour notre bien-être...**
- 14 ...À condition de **ne pas abuser**
- 15 Focus - **Les cancers de la peau**

### FOCUS SUR LA PRÉVENTION

- 17 Pour bien profiter du soleil,  
**identifiez votre type de peau**
- 18 **Se protéger** du soleil
- 20 Focus - **Les lunettes de soleil**
- 21 Les personnes **à risque**
  
- 22 **Adoptez le réflexe dépistage!**  
Les critères ABCDE
  
- 24 **Vrai ou Faux?** Quelques idées  
reçues sur le soleil
  
- 26 Les **10 astuces** pour bien  
profiter du soleil

## Pour que le soleil reste un plaisir

Rien ne vaut un rayon de soleil pour retrouver le sourire. C'est un fait établi, le soleil joue un rôle positif sur notre moral et sur notre santé. Dès les beaux jours, l'envie de s'exposer est un réflexe naturel.

Source de bien-être, le soleil est toutefois facteur de troubles si l'on n'y prend pas garde. Que risque-t-on à trop et à mal s'exposer ? D'abord des coups de soleil, mais surtout à plus long terme, un vieillissement de la peau, des lésions du derme voire un cancer de la peau.

Dès l'enfance, nous devons apprendre les bons comportements pour ne pas mettre notre santé en danger face au soleil et préserver notre capital solaire. Ne pas s'exposer imprudemment, se protéger avec efficacité, s'adapter aux conditions climatiques... Autant d'habitudes à entretenir tout au long de sa vie.

Cette brochure vous apportera des conseils pratiques pour profiter le plus sereinement possible des bienfaits du soleil !

**Thierry Bohn**

Président de la Mutuelle Air France

*édité*



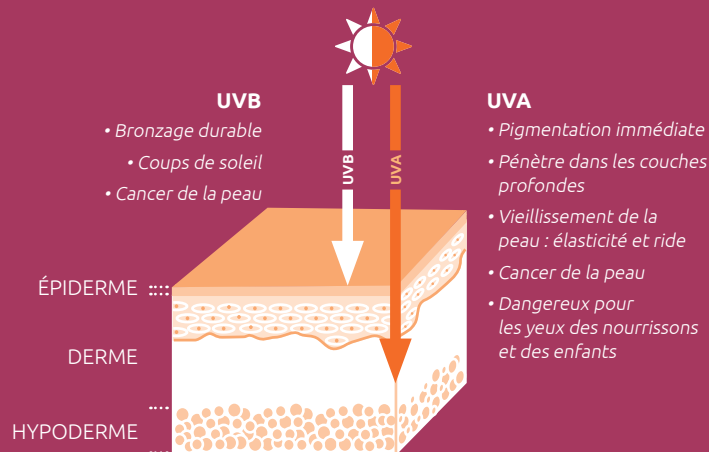
*Le savez-vous ?*

## UVA, UVB, UVC

Le soleil émet un ensemble de rayonnements qui atteignent la surface de la terre. Parmi eux : les ultraviolets (UV).

Les UV sont invisibles et ne chauffent pas. Ils se classent en 3 catégories :

- Les **UVC** très dangereux car de très faible longueur d'onde, sont absorbés par l'atmosphère et **n'atteignent pas la surface de la Terre.**
- Les **UVB** sont arrêtés en grande partie par les nuages un peu épais et sombres, le verre, le plastique et les premières couches de l'épiderme. Ils sont les principaux responsables des brûlures (coups de soleil) et peuvent également provoquer des cancers cutanés.



- Les **UVA** traversent plus les nuages, le verre et l'épiderme. Ils sont indolores et peuvent pénétrer plus profondément dans la peau, jusqu'aux cellules du derme. La peau perd progressivement de son élasticité et commence à se rider. Ainsi, une exposition importante aux UVA provoque un vieillissement prématuré de la peau. Comme les UVB, ils peuvent provoquer des cancers cutanés.

Les UVA et les UVB sont aussi dangereux pour les yeux des enfants notamment des jeunes enfants :

**90 % des UVA atteignent la rétine chez le nourrisson et encore 60 % avant l'âge de 13 ans.**

## L'index UV

L'index UV exprime l'intensité des UV et le risque qu'il représente pour la santé. Plus l'index est élevé, plus il faut se protéger.

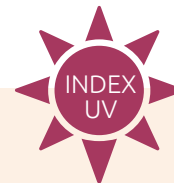
### L'index UV est élevé lorsque le soleil est haut dans le ciel.

La couche d'ozone et l'ensemble de l'atmosphère jouent le rôle de bouclier protecteur contre les UV.

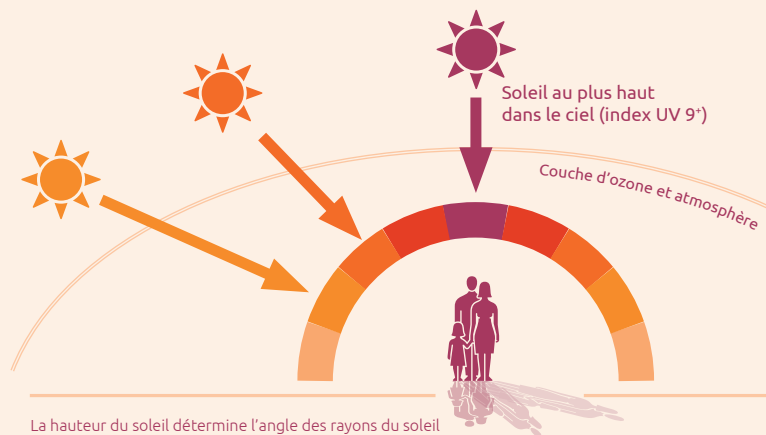
Ainsi, plus le soleil est haut dans le ciel (ombres courtes), plus le trajet des rayons dans l'atmosphère est court, plus l'index UV est fort.

Inversement, lorsque le soleil est bas dans le ciel (ombres longues), plus les rayons UV traversent une épaisse couche d'atmosphère, plus l'index UV est faible.

Plus les ombres sont courtes, plus le soleil est dangereux



### L'INTENSITÉ DES UV



La hauteur du soleil détermine l'angle des rayons du soleil avec la surface de la terre et donc la longueur du trajet dans l'atmosphère effectuée par les rayons.



### Le piège des nuages et du vent

Les nuages génèrent fréquemment une impression de sécurité. Pourtant, hormis lorsque les nuages sont épais et sombres cette impression est injustifiée. **Le piège s'avère particulièrement dangereux lorsqu'il y a un voile nuageux.**

La température et la luminosité sont alors atténuées tandis que plus de 90 % des UV sont présents.

**Le vent constitue un piège de même nature.** Il génère également un sentiment injustifié de sécurité car la température ressentie est plutôt faible alors que le niveau d'UV n'est absolument pas réduit.

L'eau réfléchit également **10 à 30 % du rayonnement UV**

---



Une neige fraîche peut réfléchir **90 % des UV**

---

### L'altitude et la réverbération augmentent l'Index UV

En altitude, **l'épaisseur d'atmosphère qui filtre le rayonnement est réduite,** il y a plus d'UV. Ainsi, l'Index UV augmente d'environ 10 % pour 1 000 m d'élévation. Malgré une température basse ou peu élevée, l'Index UV peut dépasser 10 à une altitude de 2 000 m dans les Alpes début juillet.

De plus, la réverbération des rayons sur la neige peut **augmenter très fortement les quantités d'UV reçues par la peau et les yeux.** Une neige fraîche peut réfléchir 90 % des UV.

L'eau réfléchit également de 10 à 30 % du rayonnement UV, le sable 5 à 25 % et l'herbe 5 %.

## Les UV artificiels fortement déconseillés

---

Les UV reçus de lampes se cumulent en effet aux UV reçus du soleil, augmentant ainsi les risques de cancer et accélérant le vieillissement de la peau.

Les risques spécifiques aux UV artificiels viennent des rayons qu'ils émettent et de leur puissance (largement supérieure au rayonnement solaire).

La Commission européenne a demandé au Comité scientifique des risques sanitaires, environnementaux et émergents (SCHEER) un avis sur les lampes à bronzer (novembre 2016).

En voici les principaux éléments :

- **l'exposition au rayonnement ultraviolet (UV)** provenant des lampes à bronzer, même occasionnelle, est responsable de différents cancers de la peau (mélanomes et carcinomes) ;
- en Europe, sur 63 942 nouveaux cas de mélanomes diagnostiqués chaque année, **3 500 sont susceptibles d'être liés à l'utilisation des lampes UV**, avec une proportion de 68 % de femmes ;



Les acteurs de santé publique sont **absolument unanimes pour déconseiller la pratique des UV artificiels!**

---



En France,  
les cabines UV sont  
**interdites aux mineurs**

---

- **le bronzage artificiel augmente de plus de 15 % le risque de mélanome** dans la population en général. Pour celles et ceux qui l'ont pratiqué avant l'âge de 35 ans, le risque est presque doublé (+75 %). Le risque augmente avec le nombre et la fréquence des séances ;
- **l'utilisation des lampes à bronzer est déconseillée à tous** même si les personnes à peau claire ou ayant des taches de rousseur, des grains de beauté atypiques ou nombreux, ou encore des antécédents familiaux sont plus à risques que les autres. •



*En savoir plus*  
SUR LA LÉGISLATION

---

La mise à disposition de lampes à bronzer au public est strictement interdite en Australie et au Brésil.

**En France, la législation interdit aux professionnels du bronzage en cabine d'accueillir les mineurs et de revendiquer un quelconque effet positif sur la santé.**

Les UV artificiels peuvent être utilisés à des fins thérapeutiques **mais avec des lampes spéciales et exclusivement sur prescription médicale.**



# FOCUS SUR *le soleil*



## Le soleil, un allié pour notre bien-être...

### La synthèse de la vitamine D

Le rayonnement ultraviolet est **utile à la synthèse de la vitamine D** qui permet notamment à l'organisme de fixer le calcium sur les os.

Cela est particulièrement important pour prévenir la décalcification osseuse (ostéoporose) chez les personnes âgées ainsi que le rachitisme et un manque de croissance des enfants.

**Quelques minutes par jour d'exposition, des bras et du visage par exemple, suffisent !**



**La lumière visible reçue par nos yeux** permet dans certains cas de lutter contre la **dépression saisonnière**

### L'amélioration du moral

Le soleil peut effectivement être bénéfique à notre moral.

Mais ce n'est pas l'exposition de la peau aux UV qui en est responsable !

C'est la lumière visible reçue par nos yeux qui permet dans certains cas de lutter contre la dépression saisonnière.

### L'UV thérapie

L'exposition au soleil ou aux UV peut être prescrite par les médecins pour traiter certaines pathologies cutanées mais cela nécessite d'être conscient des effets secondaires possibles et de prendre les mesures de suivi comme **une autosurveillance attentive et des visites fréquentes chez le dermatologue.**

## ...À condition de ne pas en abuser

### Le coup de soleil

**Le coup de soleil est une brûlure.** Selon sa gravité, la peau présente une couleur allant du rose pâle au rouge vif. La sensation ressentie va de la simple démangeaison à une forte douleur. Dans les cas les plus graves, des cloques peuvent apparaître. Hormis hydrater sa peau, il n'y a pas de réel traitement. Dans tous les cas, il faut surtout ne pas se réexposer avant une totale guérison. Consultez en cas de complication et n'oubliez pas que les coups de soleil accélèrent la disparition du bronzage.

### L'insolation

Ses symptômes sont progressifs : sensation de forte chaleur au visage, maux de tête puis malaise général avec oppression thoracique, nausées et bourdonnements d'oreille.

**La conduite à tenir : agir vite ! S'allonger dans un endroit frais, se rafraîchir et se réhydrater.**

### Une allergie...

**...la lucite estivale bénigne.** Dès les premières expositions, certaines personnes (10 % des adultes) connaissent cette allergie au soleil. Sans danger, elle se caractérise par des démangeaisons et des petits boutons sur la peau, souvent sur la poitrine, les cuisses, les avant-bras. Dans neuf cas sur dix, la lucite touche les femmes. **Une fois déclarée, ne plus s'exposer au soleil et rester à l'ombre.**

### Le vieillissement prématuré de la peau

Avec l'âge, une trop fréquente exposition au soleil accélère l'apparition de rides et de taches pigmentées sur la peau.

### Les dommages oculaires

La rétine et le cristallin subissent aussi les conséquences d'une mauvaise exposition solaire.

**À long terme :** baisse de la vue, risque de cataracte nécessitant une intervention chirurgicale, kératite (inflammation), dégénérescence oculaire, etc. •



## Focus sur LES CANCERS DE LA PEAU

### Le plus fréquent : le carcinome

**C'est un cancer qui atteint les cellules de l'épiderme.** Facilement guérissable dans la plupart des cas, ce cancer qui apparaît généralement après la cinquantaine, n'est pas très bien suivi dans les registres officiels. Le nombre de nouveaux cas dépasse certainement les 100 000 par an<sup>1</sup>. Les risques augmentant avec le nombre d'heures d'exposition, les personnes qui ont des activités professionnelles extérieures régulières sont particulièrement exposées.

### Sources

1. Sécurité solaire
2. Institut national du cancer et Institut de veille sanitaire
3. Ligue contre le cancer

### Le plus grave : le mélanome

Plus redoutable, le mélanome atteint les cellules pigmentaires de la peau. On recense 14 325 nouveaux cas de mélanomes cutanés projetés en 2015 en France métropolitaine<sup>2</sup>. Ce type de cancer est favorisé par les coups de soleil reçus pendant l'enfance et par les expositions intensives ou imprudentes pendant les vacances, bien qu'il puisse se déclarer longtemps après. •



**Dans 90 % des cas, les cancers de la peau sont guérissables s'ils sont détectés et traités à un stade précoce<sup>3</sup>**





FOCUS SUR  
*la prévention*

## Pour bien profiter du soleil, identifiez votre type de peau

Le phototype permet d'estimer le risque lié à l'exposition solaire de chaque type de peau. Le capital solaire est d'autant plus faible que la peau est sensible.

 **PEAU TRÈS SENSIBLE**  
PHOTOTYPES I & II

*Cheveux roux, blonds à châtons - Yeux clairs*  
*Peau très claire*

**Brûle facilement,**  
ne bronze pas  
ou difficilement

**AU SOLEIL**

**50+**

*\* Éviter entre 12h et 16h \**



 **PEAU PEU SENSIBLE**  
PHOTOTYPES III & IV

*Cheveux châtons à bruns*  
*Yeux bruns à noirs*  
*Peau intermédiaire*

**Brûle rarement,**  
bronze facilement

**AU SOLEIL**

**30 50**

*\* Éviter entre 12h et 16h \**



 **PEAU PAS SENSIBLE**  
PHOTOTYPES V & VI

*Cheveux noirs*  
*Yeux noirs - Peau foncée*

**Brûle**  
**exceptionnellement,**  
peau déjà bronzée

**AU SOLEIL**

**15 25**

*\* Éviter entre 12h et 16h \**



# Se protéger contre le soleil

## Les vêtements

La protection vestimentaire est la première à mettre en œuvre dès qu'on est exposé à un rayonnement fort.

La plupart des vêtements protègent du soleil, clairs comme sombres, épais comme fins : au moins 80 % des UV sont stoppés. Cependant dans certaines conditions (activités aquatiques peaux extrêmement sensibles, Index UV extrême, très longues expositions...), le vêtement anti UV peut s'avérer nécessaire.

## La crème solaire

La crème solaire ne doit pas servir à s'exposer plus longtemps mais à se protéger et doit être utilisée en complément des vêtements.

Il faut **en appliquer au minimum toutes les deux heures** et après chaque baignade pour une meilleure protection.

L'indice de protection (IP) ou facteur de protection solaire (FPS) correspond à la capacité de votre crème solaire à filtrer les rayons UVA et UVB. Plus l'indice est élevé, meilleure sera la protection. Optez pour une crème IP 30 ou plus. •



## Conseils malins LES BONS RÉFLEXES



- Protégez-vous dès que vos activités se passent à l'extérieur : jardinage, promenade, sports de plein air...
- Recherchez l'ombre le plus possible.
- Un vêtement mouillé protège moins bien, pensez à en mettre un sec quand vous sortez de l'eau.
- Appliquez la crème soigneusement, sans oublier de zones, en particulier les zones difficiles d'accès : les oreilles et le dos (se faire aider ou prendre un spray).
- Bien fermer et conserver sa crème à l'ombre.
- Privilégiez un chapeau à larges bords pour se protéger les yeux, le visage et la nuque.
- Choisissez un grand parasol et plantez-le le plus bas possible.
- Lorsque l'ensoleillement est maximal sous les tropiques ou en haute montagne, choisissez les indices les plus élevés (50+).





## Focus sur LES LUNETTES DE SOLEIL

Les lunettes de soleil jouent un rôle essentiel dans la protection contre le rayonnement solaire.

Il existe une norme européenne pour garantir leur pouvoir filtrant : marquage « CE » suivi d'un chiffre de 0 à 4 indiquant le degré de protection.

- les catégories 1 et 2 sont adaptées aux luminosités solaires atténuées et moyennes;
- la catégorie 3 est celle à privilégier pour toutes activités à l'extérieur;

- la catégorie 4 est nécessaire pour la montagne et les sports nautiques. Elle est toutefois inadaptée à la conduite sur route car les verres trop foncés gênent la visibilité.

Pour une bonne protection, privilégiez les catégories 3 et 4. Choisissez des modèles enveloppants qui limitent la lumière reçue par les côtés. •

Pour une bonne protection,  privilégiez les catégories 3 et 4

## Des populations à risque ?

### Les nourrissons et les enfants

La peau et les yeux des nourrissons sont particulièrement fragiles. Il est donc très important de ne pas les exposer au soleil en particulier en été. Pour vos sorties en journée, pensez à les protéger essentiellement en les gardant à l'ombre et en leur faisant porter des vêtements clairs, légers et couvrants. Crème solaire et lunettes de soleil peuvent constituer une protection complémentaire, pas un prétexte pour exposer les bébés au soleil !

Par ailleurs, il est fortement recommandé de proposer aux nourrissons **un biberon d'eau sans sucre, très régulièrement, toutes les 30 minutes par exemple.**

### Les femmes enceintes

Afin d'éviter l'apparition de taches brunes, ce que les spécialistes appellent le chloasma, autrement dit

le masque de grossesse, la première mesure de prévention consiste à **ne pas vous exposer aux rayons UV**. Proscrivez donc les bains de soleil, notamment aux heures où l'index UV est le plus élevé. Enfin en cas de fortes chaleurs, buvez régulièrement de l'eau.

### Les personnes âgées

Chez les seniors, le principal risque n'est pas forcément lié à la puissance des UV, mais davantage aux températures élevées. En effet, leur organisme transpire peu et a du mal à se maintenir à 37 °C. En cas de températures élevées, le risque d'hyperthermie – souvent appelé coup de chaleur est donc réel. C'est pourquoi, il est fortement conseillé de les inciter à boire, sans attendre qu'ils aient soif.

« **La consommation quotidienne idéale est de 13 à 14 verres en moyenne** », indique le ministère en charge de la Santé. •

## Adoptez le réflexe dépistage précoce !

Il est important de dépister régulièrement les signes révélateurs des cancers de la peau, en surveillant notamment l'apparition de taches pigmentées et l'évolution de grains de beauté. Demandez un examen à votre médecin. Celui-ci le pratiquera lui-même ou bien vous conseillera un dermatologue.

### Décelez vos grains de beauté « suspects ».

Observez votre peau plusieurs fois par an ! Si vous comptez un grand nombre de grains de beauté (plus de 50), s'ils sont de grande taille ou encore de forme ou d'aspect atypique, consultez par mesure de précaution. L'apparition de grains de beauté jusqu'alors inexistantes est aussi un signe d'alerte.

### Qui est concerné ?

Tout le monde est susceptible de développer un cancer de la peau. Mais certaines personnes présentent plus de risques que d'autres et doivent être vigilantes : celles ayant une peau claire, des cheveux blonds ou roux et qui bronzent difficilement, celles ayant des antécédents familiaux ou qui ont déjà eu un mélanome. •



## Votre mémo dépistage : les critères ABCDE



**GRAIN DE BEAUTÉ NORMAL**



**A ...comme ASYMÉTRIQUE**

*Forme non circulaire, avec deux moitiés qui ne se ressemblent pas.*



**B ...comme BORDS IRRÉGULIERS**

*Bords dentelés, mal délimités, avec parfois une extension du pigment sur la peau autour de la tache.*



**C ...comme COULEUR NON HOMOGENÈME**

*Présence de plusieurs couleurs (noir, marron, rouge, blanc ou bleu).*



**D ...comme DIAMÈTRE**

*Diamètre en augmentation, en général supérieur à 6 mm.*



**E ...comme ÉVOLUTION**

*Toute tache pigmentée qui change d'aspect rapidement (forme, taille, épaisseur, couleur) est un signe d'alerte.*

## Vrai ou faux? Quelques idées reçues sur le soleil...

La crème solaire suffit à protéger la peau du soleil.

*Faux*

Aucune crème solaire ne protège complètement contre les ultraviolets du soleil. C'est pourquoi l'appellation « écran total » a été supprimée. Il est recommandé d'utiliser la crème en complément des autres moyens de protection : vêtements, chapeau, lunettes...

Préparer ma peau avec des produits autobronzants me protégera des coups de soleil.

Ces produits donneront à votre peau un teint hâlé purement superficiel sans aucun effet négatif. Leur effet est donc simplement esthétique et n'apporte pas de protection. Il constitue en revanche un bon moyen d'avoir l'air bronzé en arrivant sur votre lieu de vacances, ce qui vous aidera à prendre le temps nécessaire pour obtenir un bronzage naturel progressivement.

*Faux*

Je suis naturellement bronzé(e), une huile ou du « monoï » me suffit.

*Faux*

S'il est vrai que votre peau est moins sensible, vous gagnerez néanmoins à la protéger. Les huiles diverses ne constituent en aucun cas une protection. Éviter par ailleurs tous produits dit « accélérateurs de bronzage » ou préparations de « grand-mère », qui peuvent déclencher des réactions et brûlures graves.

Les UV ne provoquent pas de sensation de chaleur.

*Vrai*

Les UV sont invisibles et ne chauffent pas. Ils peuvent provoquer des coups de soleil sans qu'on ne ressente la moindre sensation de chaleur. En montagne, la température baisse avec l'altitude alors

qu'au contraire l'index UV augmente. Lorsqu'il y a du vent, ou après une baignade, on ressent une certaine fraîcheur, pourtant le niveau d'UV peut être très fort voire extrême.

Les yeux peuvent aussi attraper un coup de soleil.

*Vrai*

L'ophtalmie survient lorsque l'œil est exposé sans protection à un rayonnement ultraviolet intense. Ce coup de soleil de l'œil est une brûlure de la cornée, présente à la surface de l'œil. Elle se manifeste généralement par la sensation d'avoir du sable dans les yeux, des larmoiements et des troubles de la vision. Très douloureux, il guérit généralement en 2 ou 3 jours.

Tout le monde peut bronzer, c'est une question de temps.

*Faux*

Certaines personnes, notamment celles à peaux très claires, aux cheveux roux ou à tendance rousse fabriquent peu de mélanine (pigment brun du bronzage). Il ne leur sert donc à rien de s'exposer, même longtemps. Au contraire, ils ne réussiront qu'à obtenir des coups de soleil et à risquer plus tard un cancer de la peau.



## Les 10 astuces pour bien profiter du soleil

### ASTUCE N°1

#### Surveillez votre ombre!

Lorsque le soleil est haut dans le ciel, que les ombres sont courtes, il y a beaucoup d'UV.

### ASTUCE N°2

#### Sortez la panoplie chapeau, lunettes, vêtements et crème solaire.

Un grand parasol, un chapeau à bords larges, des lunettes de soleil (CE 3 ou 4), des vêtements couvrants, une crème solaire (indice 50), appliquée soigneusement au moins toutes les 2 heures sur les zones exposées.



### ASTUCE N°3

#### Soyez vigilant avec les bébés et les enfants.

Montrez leur l'exemple. Jusqu'à la puberté, leurs défenses naturelles sont immatures. Leur peau et leurs yeux sont plus sensibles et plus exposés.

### ASTUCE N°4

#### Méfiez-vous des fausses sensations de sécurité!

Les UV ne chauffent pas surtout au bord de la mer ou en montagne, lorsqu'il y a du vent, des nuages, ou qu'il fait frais, il peut y avoir beaucoup d'UV.



### ASTUCE N°5

#### Évitez les coups de soleil!

Et, une fois bronzé, il faut continuer de se protéger. Cela permet de garder son bronzage plus longtemps et de limiter les dégâts du soleil.

### ASTUCE N°6

#### NON aux UV artificiels.

Ils augmentent le risque de cancer, accélèrent le vieillissement de la peau et ne la protègent que très peu.

### ASTUCE N°7

#### Attention aux médicaments, déodorants et parfums!

Ils peuvent provoquer des allergies et des brûlures graves au soleil.

### ASTUCE N°8

#### Protégez-vous quelles que soient vos activités extérieures.

Les activités extérieures telles que le jardinage ou la pratique de sports de plein air peuvent nécessiter une protection solaire.

### ASTUCE N°9

**Mangez équilibré!** Une bonne alimentation, la prise de compléments vitaminés et d'oligo-éléments peuvent aider la peau à se défendre, à prévenir certaines allergies, mais ne dispensent pas de se protéger.

### ASTUCE N°10

#### Attention à la réverbération!

Les surfaces claires et brillantes, comme la neige et l'eau augmentent fortement la quantité d'UV reçue par la peau et par les yeux.





## MNPAF

Bâtiment Uranus • 3, place de Londres  
CS 11 692 Tremblay-en-France  
95725 ROISSY Charles de Gaulle Cedex  
Tél. 01 48 64 56 18 • Fax. 01 48 64 62 07

[www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr)